

УДК 613.9

Ершова А.А., Бем Л.Н.
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

Ershova A.A., Bem L.N.
THE PREVENTION OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL
SYSTEM IN CHILDREN OF PRIMARY CLASSES

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: nastua_ershova@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты изучения факторов, определяющих формирование опорно-двигательного аппарата учеников начальных классов и вероятность развития у них нарушений осанки; представлены результаты анкетирования 64 родителей и 32 учителей учеников начальных классов школ Свердловской области, города Реж

Annotation. The article presents the results of the study of the factors determining the formation of the musculoskeletal system of primary school students and the probability of their scoliotic disorders, presents the results of a survey of 64 parents and 32 teachers of primary school students from schools of Sverdlovsk region, the city of Rezh.

Ключевые слова: сколиоз, школьники, профилактика.

Key words: scoliosis, schoolchildren, parents, prevention.

Введение

Сколиоз считается одними из наиболее сложных нарушений опорно-двигательного аппарата человека. При проявлениях сколиоза отмечаются нарушения не только функций опорно-двигательного аппарата, но и возникновение и развитие негативных сдвигов в функционировании внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, что первично обусловлено процессом патологического искривления позвоночника [1,3,6].

Статистика сообщает нам неутешительную информацию о том, что только 20% всех детей школьного возраста не имеют искривления позвоночника, то есть – сколиоза. Специалисты определяют данную патологию,

как устойчивую боковую искривленность позвоночника ребенка с изменением формы позвонков. При этом статистические исследования выявили, что девочки страдают сколиотическим заболеванием в пять, а то и в шесть раз больше, чем мальчики. Интенсивность развития сколиотического заболевания отмечается тогда, когда скелет ребенка очень быстро растет. Поэтому специалисты утверждают, что полностью излечить сколиоз возможно только при несформировавшемся до конца позвоночнике. У взрослого же человека исправить осанку уже невозможно, искривление останется уже навсегда [1-3]. Многочисленные исследования по выявлению сколиоза у детей свидетельствуют, что эта деформация – одно из наиболее частых заболеваний опорно-двигательного аппарата, которое имеет тенденцию к прогрессированию и достигает высшей степени к окончанию роста детского организма.

Современные школьники в большинстве случаев вместо занятий физкультурой предпочитают проводить время сидя часами за уроками, компьютерными играми, просмотром телевизионных программ и т.д. В таком случае, если письменный стол не соответствует росту ребенка или он постоянно носит тяжести в одной руке, то все это может стать причиной развития сколиоза у ребенка школьного возраста. Уже к возрасту 12-13 лет в связи с усиленным ростом организма наметившее искривление позвоночника усугубляется, степень деформации усиливается. Распознавание сколиоза в начальной стадии очень важно для предупреждения его последствий [4-6].

Выявление сколиоза на ранней стадии его развития и, соответственно, своевременное начатое лечение дают желаемые результаты, так же, как и профилактические мероприятия, осмотры в учебных организациях, ведь именно эти аспекты способствуют предупреждению и возможности к коррекции деформаций в опорно-двигательном аппарате у детей [2,4,5].

Цель исследования — изучить распространенность факторов риска формирования нарушений опорно-двигательного аппарата у учеников начальных классов в школах города Реж Свердловской области.

Материалы и методы исследования

Было проведено анонимное анкетирование среди родителей и учителей начальных классов (1-4 классы). На опрос ответили 96 человек из школ МКОУ СОШ № 2 и МБОУ СОШ № 3 города Реж, из которых 32 опрошенных - это учителя начальных классов, а 64 – родители учащихся. Анкета для родителей содержала 13 вопросов, а для учителей анкета состояла из 11 вопросов.

После проведения анкетирования данные опрошенных были собраны в единую таблицу с вариантами ответов каждого участника. Проводился расчет процентного распределения для каждого из вариантов ответа по каждому вопросу.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам проведенного анкетирования среди родителей учеников начальных классов выяснилось, что все опрошенные родители отметили, что у каждого ребенка имеется свой собственный письменный стол (100%).

Большинство опрошенных указали, что их ребенок проводит больше 2 часов в день в сидячем положении за выполнение домашней работы, чтением или игрой (66,7%). Остальные родители (33,3%) ответили, что их ребенок сидит за столом больше 4 часов.

Оказалось, что большинство детей – 66,7% проводят активно время только тогда, когда возвращаются домой из школы. Остальные 33,3% детей совершают прогулки по 2 часа в день.

По словам родителей, 83,3% учеников не делают утреннюю зарядку. Остальные 16,7% родителей ответили, что их ребенок периодически делает зарядку. Ровно половина опрошенных родителей указали, что их ребенок посещает спортивную секцию 3 раза в неделю (50%); 33,3% не занимаются не в какой секции, а 16,7% посещают только занятия по физической культуре в школе. В ходе опроса выяснилось, что 66,7% родителей не сменяют умственную нагрузку своих детей на физическую во время учебы. Остальные 33,3% указали, что делают небольшую разминку со своими детьми во время подготовки к занятиям.

Более половины родителей (66,7%) каждый день напоминают ребенку о необходимости правильно держать спину для формирования правильной осанки. Остальные 33,3% делают это лишь иногда. При этом за осанкой ребенка постоянно следят лишь половина родителей, а другая половина делает это лишь иногда.

Единогласно все опрошенные родители, считают, что вес учебников, которые их ребенок носит в школу, слишком велик. Также, все опрошенные родители указали, что их дети доносят портфель в школу самостоятельно. При выборе школьного портфеля 66,7 % родителей ставят в приоритет влияние портфеля на осанку ребенка, 16,7% покупают портфель, который понравился ребенку. Столько же процентов родителей ответили, что покупают самый обычный портфель.

Большая часть родителей (66,7%) указали, что их детей не беспокоят боли в области позвоночника, а 33,3% ответили, что их ребенка иногда беспокоят боли в данной области.

Школа – это место, где дети проводят большую часть своего времени в течение рабочей недели, но при этом, в настоящее время большинство преподавателей не считают приоритетным уделять время для решения данной проблемы, ее профилактики среди своих учеников, так как многие возлагают эти обязанности на родителей.

По результатам анкетирования среди преподавателей начальных классов выяснилось, что среди опрошенных преподавателей 66,7% указали, что в их школе проводятся регулярный медицинский осмотр с определением состояния опорно-двигательного аппарата. Остальные 33,3% ответили, что данное профилактическое мероприятие проводится нерегулярно.

Всего 83,3% преподавателей ответили, что физкультминутки для школьников на уроке проводятся лишь иногда, а всего 16,7% учителей

проводят их регулярно. По мнению 66,7% учителей парты соответствуют анатомо-физиологическим особенностям учеников, но 16,7% указали, что не всем ученикам подходят парты, которые установлены в их школе, а 16,7% указали, что парты не соответствуют анатомо-физиологическим особенностям учеников. Половина учителей ответили, что рабочее место учеников способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Другая половина ответила отрицательно.

Так, 66,7% опрошенных указали, что каждый день разговаривают с учениками о важности формирования правильной осанки. Остальные 33,3% делают это по мере необходимости. Большинство учителей (83,3%) всегда следят за правильностью посадки детей за партами во время уроков. Остальные 16,7% делают это лишь иногда.

Ровно половина учителей указали, что ребенку на уроки необходимо носить с собой не больше 4-х учебников. Остальные 50% считают, что необходимо носить большее количество учебников.

Часто учителя считают, что на занятиях физкультуры упражнения выполняются по строго написанному общему плану и не связаны на прямую с профилактикой сколиоза (66,7%), а 16,7% считают, что упражнения подобраны специально с целью профилактики сколиоза; 16,7%, считают, что упражнения по физкультуре не имеют отношения к профилактике сколиоза.

Все опрошенные учителя (100%) считают, что во время учебного процесса последовательность умственной и физической нагрузок чередуется правильно, согласно всем правилам распределения деятельности для учеников.

У 50% в классе есть ученики с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 33,3% не знают о заболеваниях, а 16,7% опрошенных не имеют таких учеников.

В начальных классах вероятность изменить осанку ребенка, согласно статистике, составляет 90%. Как показывает практика, достаточно таким детям пройти курс лечения, подкорректировав позвоночник, таз, конечности. В средних классах эффективность лечения сколиоза — 50%, и зависит от пола ребенка. Девочки к периоду полового созревания практически сформированы, и изменить в осанке что-либо очень трудно. Мальчикам природа дала шанс повзрослеть на 2-3 года позже, чем девочкам. В этот возрастной период необходимо останавливать прогрессирование сколиоза.

Наибольший эффект профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата может быть достигнут только лишь при двусторонней профилактике как во время нахождения дома, так и во время пребывания в школе. Необходимо повышать гигиеническую грамотность детей, учителей и родителей в вопросах профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования правильной осанки.

Выводы

1. Из результатов опроса следует, что большинство школьников, обучающихся в начальных классах, подвержены воздействию факторов риска

нарушения опорно-двигательного аппарата, таких как недостаточный уровень физической активности, длительные статические нагрузки, несоответствие рабочего места анатомо-физиологическим особенностям, ношение тяжелых ранцев.

2. Не все учителя в школе во время учебного процесса и родители дома используют меры, ориентированные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

3. Необходимы своевременное выявление нарушений осанки и проведение медицинских коррекционных мероприятий.

4. Необходимо исключение факторов риска в повседневной деятельности детей, а также гигиеническое обучение и воспитание детей, родителей и учителей, направленных на повышение гигиенической грамотности в вопросах профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования правильной осанки.

Список литературы:

1. Волков М.В. Детская ортопедия /М.В. Волков., В.Д.Дедова– М., 2012. – 240с.
2. Головкин А. Здоровье и гибкая спина /А. Головкин – М., 2011. - 105 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 280с.
4. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И.Д. Ловейко– Л.: Медицина. - 2013. - 144 с.
5. Медведев Б. А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Б. А. Медведев - Ростов н/д: Феникс, 2014. - 192 с.
6. Скоблин А.П., Деформация скелета у детей / А.П., Скоблин Рехмицкий А.Я.– М.: Медицина, 2012. - 48 с.

УДК 613.95

**Еряшева Т.С., Бабикова А.С.
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Eryasheva T.S., Babikova A.S.
FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL CONDITION OF
CHILDREN VISITING THE SCHOOL**
Department of hygiene and ecology